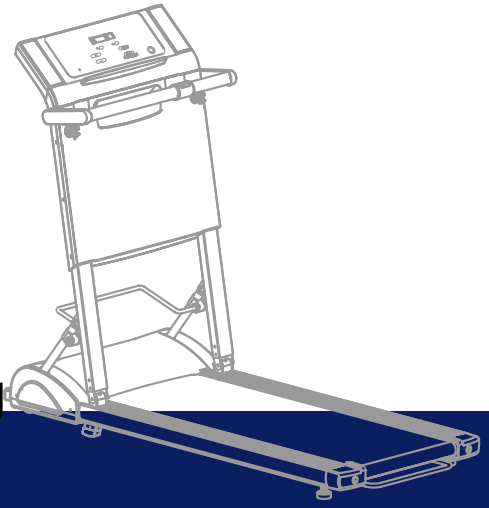
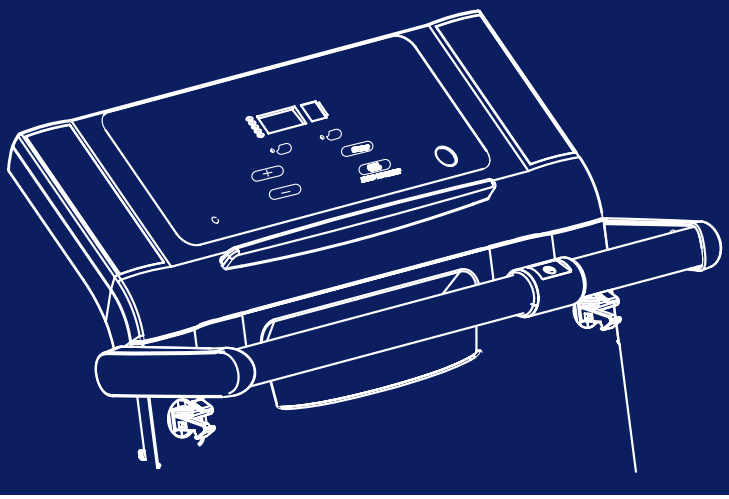
HORIZON FITNESS

Evolve



Bedienungsanleitung Laufband



Inhaltsverzeichnis

Sicherheitshinweise..... 3
Zusammenklappen 6
Transport / Verstauen..... 7
Standposition, Strom und Sicherheitsstopp..... 8
Abbildung Laufband 9
Schnellstart..... 10
Anzeige..... 11
Programme..... 12
Fehlersuche..... 13
Häufig gestellte Fragen..... 15
Wartung und Pflege..... 17
Trainingsgrundlagen..... 18

Aufwärmen und Abkühlen 19
Trainingsziele..... 20
Wochenplan..... 21
Monatsplan..... 22
Garantiebestimmungen..... 23

ACHTUNG!

Lesen Sie die komplette Bedienungsanweisung, bevor Sie Ihr Laufband benutzen und bewahren Sie diese auf.

Sicherheitshinweise

Bitte bewahren Sie diese auf.
Lesen Sie die komplette Bedienungsanweisung, bevor Sie Ihr Laufband benutzen.
Wenn man ein elektronisches Produkt benutzt, sollte man immer alle Anweisungen befolgen.

Achtung! Verbinden Sie Ihr Laufband nur mit dem mitgelieferten Kabel. Vergewissern Sie sich, dass Sie dieses nur an eine geerdete Steckdose anschließen.

Warnung!
Beachten Sie folgende Hinweise, um die Risiken von Verbrennungen, Feuer, elektrischen Schlägen und Verletzungen einzudämmen:

* Nutzen Sie das Laufband niemals, bevor Sie nicht den Sicherheitsclip an Ihrer Kleidung befestigt haben.
* Falls Sie während des Trainings Übelkeit, Brustschmerzen, Schwindelanfälle oder Atemnot verspüren, beenden Sie Ihr Training sofort und suchen Sie einen Arzt auf.
* Tragen Sie keine weite Kleidung, die sich in den Rollen verfangen könnte.
* Halten Sie das Stromkabel von heißen Gegenständen fern.
* Das Laufband sollte nicht von Kindern benutzt werden.
* Benutzen Sie das Laufband nicht im Freien.
* Ziehen Sie den Stecker raus, bevor Sie das Laufband transportieren.
* Entfernen Sie nicht die Motoren- oder Rollenabdeckung Ihres Laufbandes, Kundenservice sollte nur von einem Fachmann vorgenommen werden.

Kinder

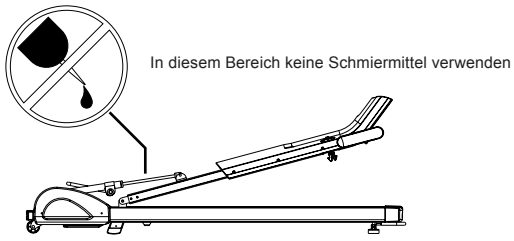
* Das Laufband sollte nicht von Kindern benutzt werden.
* Achten Sie darauf, dass während des Trainings kleine Kinder und Haustiere ausreichend Abstand zu Ihrem Trainingsgerät halten.

Reinigung

* Benutzen Sie keine ätzenden Reinigungsmittel zur Pflege Ihres Fitnessgerätes.

Achtung

* Achten Sie darauf, dass keine Schmiermittel auf den Klappmechanismuß gelangen, da dieser hierdurch beschädigt wird.



Wichtig!
Um Ihr Laufband vor Beschädigungen zu schützen, ist es unbedingt notwendig, dass Sie es an eine ausreichend gesicherte Stromquelle anschließen und keine weiteren elektronischen Geräte an dieser Stromquelle angeschlossen sind.

Weiterhin ist es sehr wichtig, dass Sie Ihr Laufband nur im Haus und in wohl temperierten Räumen nutzen.

Gratulation zum Kauf Ihres Horizon Fitness Laufband. Sie haben einen großen Schritt in Richtung des regelmäßigen Fitnesstrainings gemacht! Ihr Horizon Fitness Laufband ist ein wichtiger (und äußerst effektiver) Meilenstein auf dem Weg zu Ihren Fitnesszielen. Das regelmäßige Training auf Ihrem Horizon Fitness Laufband kann Ihre Lebensqualität in vielen Punkten verbessern.

Hier nur einige gesundheitliche Vorteile des Ausdauertrainings:

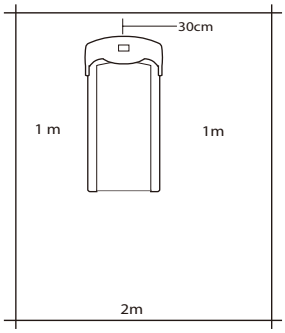
- Gewichtsreduktion
- Gesünderes Herz
- Straffe und kräftige Muskulatur
- Mehr Energie im Alltag
- Weniger Stress
- Leichtere Bewältigung von Angstzuständen und Depressionen
- Stärkeres Selbstbewusstsein

In den Genuss dieser Vorzüge kommt man jedoch nur durch einen fitnessbetonten Lebensstil. Mit Ihrem Horizon Fitness Laufband überwinden Sie leichter jene Hindernisse, die Sie vom Training fernhalten wollen. Selbst Schnee, Regen und Dunkelheit können Sie künftig nicht mehr am Training hindern.

Dieses Handbuch vermittelt Ihnen die grundlegenden Informationen für den Start in Ihr persönliches Fitnessprogramm. Je besser Sie mit Ihrem neuen Laufband vertraut sind, desto leichter fällt Ihnen der Weg zum gesunden Lebensstil.

AUFSTELLUNG DES LAUFBANDES

Stellen Sie das Laufband auf einer ebenen Fläche auf. Hinter dem Laufband muss sich ein Freiraum von 2 Metern, auf beiden Seiten ein Freiraum von jeweils 1 Meter und davor ein Freiraum von 30 cm für für das Zusammenklappen des Laufbandes sowie für das Stromkabel befinden. Stellen Sie das Laufband nicht in einer Garage, in einem überdachten Innenhof, in der Nähe von Wasser oder im Freien auf.



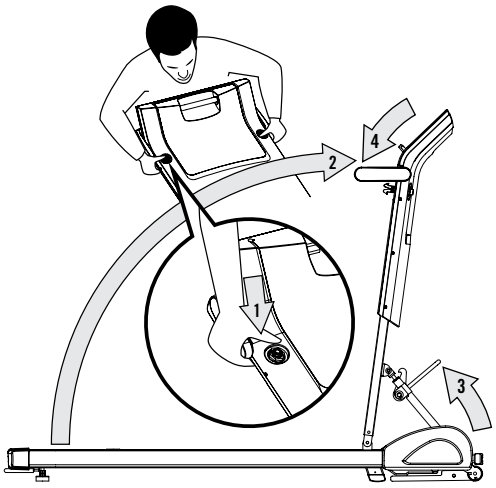
ACHTUNG
STELLEN SIE SICH NICHT AUF DIE LAUFFLÄCHE

Stellen Sie sich, während Sie das Laufband programmieren und andere Vorbereitungen treffen, nicht auf die Lauffläche, sondern nutzen Sie die seitlichen Trittflächen. Treten Sie erst auf das Laufband, wenn dieses läuft. Starten Sie das Laufband niemals mit einer hohen Geschwindigkeit und versuchen Sie niemals, anschließend auf das Laufband aufzuspringen!

Wichtig: Bitte vor Gebrauch unbedingt lesen

AUFKLAPPEN

Das Laufband wurde in einem Karton in geklappter Position geliefert. Befolgen Sie diese Schritte, um das Laufband aufzuklappen.



1. Halten Sie die beiden runden Sicherheitsknöpfe mit Ihren Daumen gedrückt.

2. Klappen Sie vorsichtig die Konsole in die Endstellung.

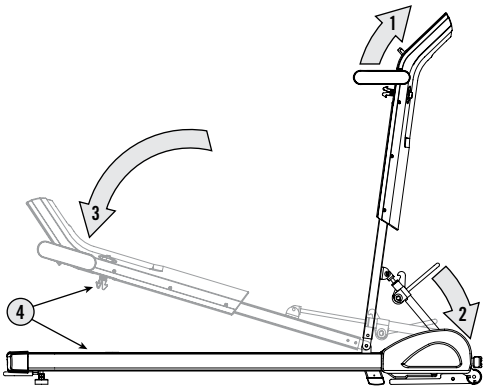
3. Ziehen Sie den Feststellhebel nach oben, bis er fest ist.

4. Klappen Sie vorsichtig die Armstange nach unten.

ACHTUNG:
Benutzen Sie das Laufband erst, wenn der Feststellhebel angezogen wurde.

ZUSAMMENKLAPPEN

Befolgen Sie diese Schritte, um das Laufband zusammenzuklappen.



1.Klappen Sie vorsichtig die Armstange nach oben.

2.Klappen Sie den Feststellhebel nach unten.

3.Klappen Sie vorsichtig die Konsole nach unten, bis sie auf dem Laufdeck aufliegt.

4.Drücken Sie die Konsole nach unten, bis beide Sicherheitsknöpfe einrasten.

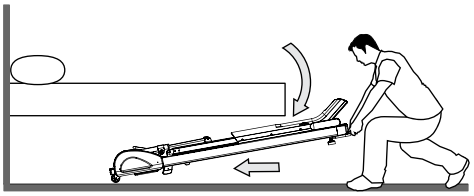
TRANSPORT UND VERSTAUEN

⚠ WARNUNG

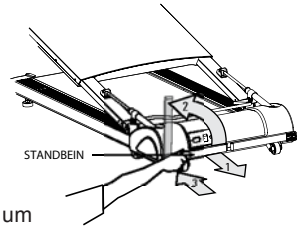
Vergewissern Sie sich, dass beide Sicherheisknöpfe eingerastet sind, wenn Sie das Laufband transportieren.
Bei Nichtbeachten kann es zu Personenschaden kommen.

TRANSPORT / VERSTAUEN

Ihr Horizon Fitness Laufband ist mit zwei Transportrollen am Hauptrahmen ausgestattet. Um es zu transportieren, vergewissern Sie sich, dass das Laufband zusammengeklappt und in der Halterung eingerastet ist. Greifen Sie dann die Armstange, heben das Laufband an und rollen Sie es. Ihr Laufband kann horizontal (unter dem Bett) oder vertikal (gegen die Wand) verstaut werden.

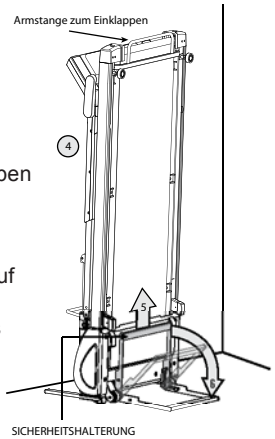


Heben Sie das Laufband vorsichtig an der Armstange an, um es unter Ihr Bett zu rollen (siehe Abbildung).



Achtung:
Vergewissern Sie sich, dass genug Platz vorhanden ist, um Schäden an Ihrem Laufband zu vermeiden.

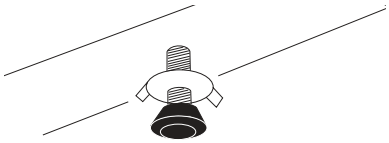
Das Laufband ist an der Vorderseite mit 2 Standbeinen ausgestattet. Befolgen Sie die folgenden Schritte, um Ihr Laufband vertikal zu lagern:



1. Um das Laufband vertikal zu lagern, müssen Sie die Standbeine herausziehen.
2. Klappen Sie die Standbeine um 90° nach außen.
3. Achten Sie darauf, dass die Standbeine eingerastet sind.
4. Heben Sie das Laufband an der Armstange zum Einklappen an und stellen Sie es, mit den Standfüßen an die Wand zeigend, gegen die Wand.
5. Ziehen Sie die Sicherheitshalterung erst nach oben.
6. Klappen Sie die Sicherheitshalterung dann nach unten auf den Boden, bis sie automatisch einrastet.
7. Klappen Sie die Sicherheitshalterung nach oben, um das Laufband wieder aufzuklappen.
8. Befolgen Sie die obigen Schritte in der umgekehrten Reihenfolge, um das Laufband komplett aufzuklappen.

Optimale Standposition

Um das Laufband optimal nutzen zu können, müssen Sie darauf achten, dass das Laufband eben steht. Ihr Laufband ist dafür mit verstellbaren Füssen zum Höhenausgleich ausgerüstet. Stellen Sie diese so ein, dass das Laufband eben steht und sichern dann diese Position, indem Sie die Muttern gegen den Rahmen drehen.



Anschalten

Vergewissern Sie sich, dass das Laufband-Kabel mit einer Steckdose verbunden ist. Drücken Sie nun den Schalter neben der Kabelbuchse in die On-Position. Nun leuchtet das Lämpchen, ein Ton ertönt und die Konsole schaltet sich ein.

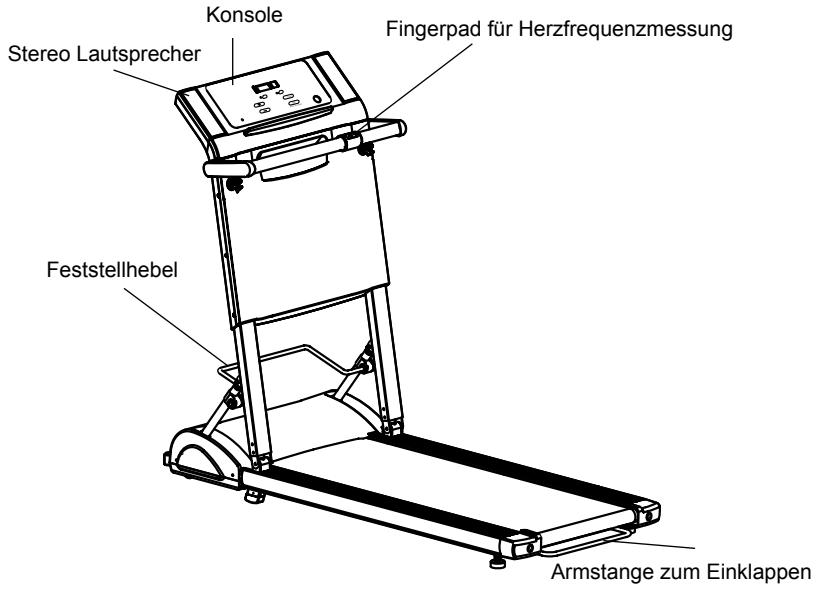
Sicherheitsclip

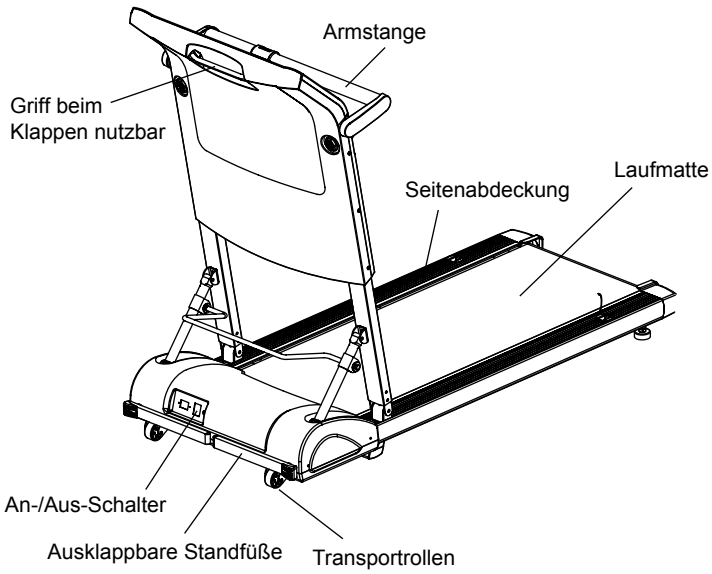
Ihr Laufband funktioniert nicht, ohne dass Sie den Sicherheitsclip auf dessen Halterung befestigt haben. Befestigen Sie die Klammer am Ende des Sicherheitsclips fest an Ihrer Kleidung. Der Sicherheitsclip stoppt das Band, wenn Sie hinfallen oder wegrutschen sollten. BENUTZEN SIE DAS LAUFBAND NIEMALS, OHNE DASS DER SICHERHEITSCLIP AN IHRER KLEIDUNG BEFESTIGT IST.

Stellen Sie sich nicht auf die Lauffläche

Während Sie Ihr Laufband programmieren, stellen Sie sich nicht auf die Lauffläche, sondern nutzen Sie die Trittflächen an beiden Seiten. Stellen Sie sich erst auf das Band, wenn das Laufband läuft. Starten Sie das Laufband niemals mit einer hohen Geschwindigkeit.

ABBILDUNG LAUFBAND





Schnellstart

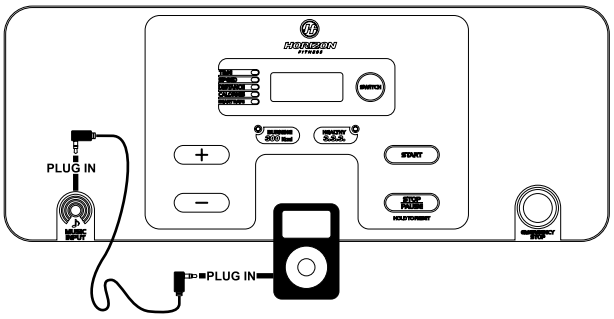
Schnellstart
Drücken Sie Start，um mit dem Training im manuellen Modus zu beginnen.

Geschwindigkeit einstellen
Stellen Sie die gewünschte Geschwindigkeit mit den + und – Tasten ein.

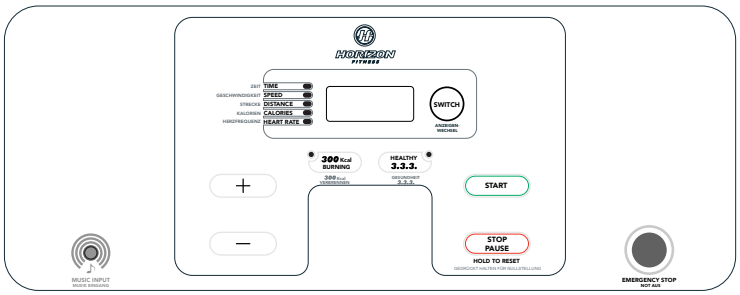
Pause
Drücken Sie die Stop-Taste, um mit dem Training auszusetzen.

Reset
Drücken und halten Sie die Stop-Taste, um alle Werte auf Null zurückzustellen.

Audio-Anschluss
Anschlussmöglichkeit für verschiedene Wiedergabegeräte wie z.B. CD-/MP3-Player.



Anzeige



Anzeigenwechsel
Wechseln Sie zwischen den folgenden Anzeigemöglichkeiten: Zeit, Geschwindigkeit, Strecke, Kalorien, Herzfrequenz.

Zeit
Die Zeit wird im Zeitformat Minuten : Sekunden angezeigt. Die Anzeige ist sowohl auflaufend als auch ablaufend möglich.

Geschwindigkeit
Zeigt die Geschwindigkeit in km/h an.

Strecke
Zeigt die zurückgelegte Strecke an.

Kalorien
Zeigt die verbrannten Kalorien an.

Herzfrequenz
Zeigt bei aufgelegtem Finger die aktuelle Herzfrequenz in Schlägen pro Minute an.

PROGRAMME

Ihr Laufband bietet Ihnen zwei vorprogrammierte Trainingsprogramme. Diese Programme können Sie einfach über die Direktwahltasten auswählen.

- 300 Kcal Verbrennen

Das Programm bestimmt automatisch die Geschwindigkeit, um während des Trainings 300 Kcal zu verbrennen. Die Trainingszeit ist auf 30 Minuten voreingestellt. Diese 30 Minuten beinhalten eine Aufwärmphase von 2 Minuten und eine Abkühlungsphase von einer Minute. Die Konsole wechselt automatisch zur Kalorienanzeige und zählt von 300 runter.

Britisch

Programmabschnitt	***Aufwärmphase***	*1*	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*	*7*	*8*	*9*	*Abkühlphase*
Geschwindigkeitsintervall	*2.5*	*3.5*	*5.4*	*6.0*	*5.0*	*5.4*	*6.0*	*5.4*	*6.0*	*5.0*	*2.5*

Metrisch

Programmabschnitt	***Aufwärmphase***	*1*	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*	*7*	*8*	*9*	*Abkühlphase*
Geschwindigkeitsintervall	*4.0*	*5.6*	*8.6*	*9.6*	*8.0*	*8.6*	*9.6*	*8.6*	*9,6*	*8.0*	*4.0*

- Gesundheit 3.3.3.

Dieses Programm kann Ihnen helfen, Ihre Gesundheit zu verbessern. Trainieren Sie 3 x Woche für 30 Minuten und erreichen Sie während jedem Training eine Herzfrequenz von 130 Schlägen pro Minute. Das Programm regelt über die Geschwindigkeit Ihre Herzfrequenz. Legen Sie den Finger zur Übermittlung der Herzfrequenz auf das Sensorfeld auf. Die Konsole zeigt automatisch die Herzfrequenz an und berechnet die für das Segment aktuelle Geschwindigkeit.

Gesundheit

Zeitintervall	0 ~ 3	4 ~ 6	7 ~ 9	11 ~ 12	13 ~ 15	16 ~ 18	19 ~ 21	22 ~ 24	25 ~ 27	28 ~ 30
Herzfrequenz-bereich	Aufwärm-phase	100~130	130~160	100~130	130~160	100~130	130~160	100~130	130~160	Abkühlphase

FEHLERSUCHE

Horizon Fitness – Laufbänder sind so konzipiert, dass Sie langlebig und einfach in der Handhabung sind. Sollte dennoch ein Problem auftreten, versuchen Sie das Problem mit Hilfe der nachfolgenden Liste zu lösen.

PROBLEM: Die Konsole hat keine Anzeige.
LÖSUNGSVORSCHLAG: Überprüfen Sie, ob das Stromkabel richtig eingesteckt ist und das Laufband angeschaltet ist.

PROBLEM: Die Haussicherung löst während des Trainings aus.
LÖSUNGSVORSCHLAG: Stellen Sie sicher, dass das Laufband an einer ausreichend gesicherten Stromquelle angeschlossen ist.

PROBLEM: Die Lauffläche liegt nicht mittig.
LÖSUNGSVORSCHLAG: Stellen Sie sicher, dass das Laufband eben steht und das Band zentriert wurde (siehe Seite 16: Laufbandzentrierung).

PROBLEM: Das Laufband macht während dem Training ein klickendes Geräusch aus dem vorderen Bereich.
LÖSUNGSVORSCHLAG: Das Laufband muss unbedingt eben stehen, nutzen Sie hierfür die verstellbaren Füße zum Höhenausgleich.

Herzfrequenzanzeige Fehlersuche

Fehlerquellen bei Handpulsabnahme:

- Sie drücken mit dem Finger zu fest auf das Sensorfeld
- Bei kaltem oder feuchtem Finger
- Beim Auflegen mehrere Finger
- Externen Störquellen wie z.B. Handy, Computer usw.
- Bei starkem Asthma
- Bei Arteriosklerose
- Bei zu starker Atmung

Wenn die oben genannten Punkte nicht zu einer Lösung des Problems führen, wenden Sie sich bitte an Ihren Fachhändler oder an den Horizon Fitness – Kundenservice unter +49 - (0)2234-9997-500.

Häufig gestellte Fragen

Sind die Geräusche, die mein Laufband macht, normal?

Alle Laufbänder verursachen ein typisches, leicht klopfendes Geräusch, wenn das Band über die Rollen gleitet. Vor allem neue Laufbänder verursachen diese Geräusche, mit der Zeit wird das Geräusch schwächer, verschwindet aber nie ganz. Mit der Zeit dehnt sich das Band und deshalb läuft es leichter über die Rollen.

Wieso ist mein Laufband lauter als das Ausstellungsstück im Laden?

Alle Fitnessgeräte scheinen in einem Ausstellungsraum leiser zu sein, da die Hintergrundgeräusche wesentlich lauter sind als zu Hause. Weiterhin absorbiert ein Teppichboden besser die Geräusche als z.B. ein Holz- oder Steinboden. Manchmal hilft es schon, wenn man eine Gummimatte unter das Gerät legt. Steht das Trainingsgerät dicht an einer Wand, werden die Geräusche von der Wand stärker reflektiert.

Wann muss ich mir über ein Geräusch Gedanken machen?

Solange Ihr Trainingsgerät keine lauteren Geräusche macht als normale Konversationslautstärke, ist dies als normal anzusehen. Sollte Ihr Laufband lauter sein, kontaktieren Sie Ihren Fachhändler oder die Service - Line der Horizon Fitness GmbH unter 02234-9997500. Manchmal können Fehlerquellen durch Ferndiagnostik erkannt werden.

Wartung

Welche Routinewartungsarbeiten müssen durchgeführt werden?

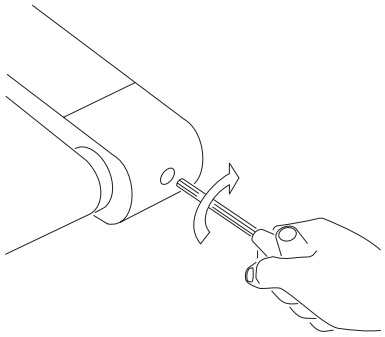
Wir verwenden geschlossene Lager für unsere Laufbänder, deshalb ist ein Schmieren der Lager nicht notwendig. Das wichtigste ist, dass Sie nach jedem Training den Schweiß von Ihrem Gerät abwischen.

Wie reinige ich mein Horizon Fitness – Laufband?

Bitte benutzen Sie keine chemischen Reinigungsmittel. Verwenden Sie nur haushaltsübliche Reinigungsmittel.

Bandeinstellung

Wenn Sie das Gefühl haben, dass die Lauffläche wegrutscht, wenn Sie darauf laufen, dann müssen Sie die Lauffläche spannen. In den meisten Fällen ist die Ursache für ein Wegrutschen des Bandes, die Dehnung des Bandes durch Nutzung. Dies ist ein ganz normaler Vorgang. Um dies zu eliminieren, spannen Sie die beiden hinteren Rollenschrauben mit Hilfe des Achtkantschraubers, eine viertel Umdrehung in die unten abgebildete Richtung. Laufen Sie nun auf dem Laufband um festzustellen, ob das Problem behoben ist. Wiederholen Sie falls notwendig den Vorgang, aber drehen Sie die Schrauben pro Versuch nie mehr als eine viertel Umdrehung. Die Bandspannung ist richtig eingestellt, wenn die Lauffläche etwa 6 mm vom Deck entfernt ist.



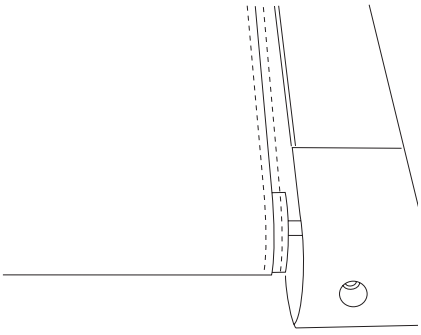
Laufbandzentrierung

Wenn die Lauffläche nach rechts gerutscht ist, drehen Sie mit Hilfe des Achtkantschraubendrehers die rechte Widerstandsschraube jeweils eine viertel Umdrehung im Uhrzeigersinn, solange bis die Lauffläche zentriert ist.

Wenn die Lauffläche nach links gerutscht ist, drehen Sie mit Hilfe des Achtkantschraubendrehers die linke Widerstandsschraube jeweils eine viertel Umdrehung im Uhrzeigersinn, solange bis die Lauffläche zentriert ist.

Ist die Lauffläche zu weit nach links gerutscht:
1) Die linke Widerstandsschraube eine viertel Drehung im Uhrzeigersinn drehen.

Ist die Lauffläche zu weit nach rechts gerutscht:
1) Die rechte Widerstandsschraube eine viertel Drehung im Uhrzeigersinn drehen.



Wartung und Pflege

Die richtige Wartung und Pflege Ihres Laufbandes hilft Beschädigungen vorzubeugen.

Nach jedem Gebrauch (täglich)

Schalten Sie das Laufband aus und ziehen Sie das Stromkabel aus der Steckdose.

ACHTUNG!

Ziehen Sie das Stromkabel aus der Steckdose, bevor Sie mit der Reinigung beginnen.

- Verwenden Sie nur feuchte, niemals nasse Tücher
- Überprüfen Sie das Stromkabel auf Beschädigungen
- Überprüfen Sie, ob das Stromkabel nirgends eingeklemmt ist
- Kontrollieren Sie die Bandspannung

JEDE WOCHE

Säubern Sie die Fläche unter Ihrem Laufband.

- Schalten Sie das Laufband aus und ziehen Sie das Stromkabel aus der Steckdose
- Klappen Sie das Laufband hoch, achten Sie darauf, dass es einrastet
- Ziehen Sie das Laufband etwas von der Nutzfläche weg
- Machen Sie die Fläche unter dem Laufband sauber
- Bringen Sie das Laufband wieder an seine Position

JEDEN MONAT

- Kontrollieren Sie, ob alle Schrauben fest angezogen sind.

JEDES JAHR

- Nach längerem Gebrauch kann es möglich sein, dass die Lauffläche mit Silikon nachbehandelt werden muß.

  Wenden Sie sich an den Fachhandel oder unsere Service Hotline 02234-9997500.

Trainingsgrundlagen

Konsultieren Sie einen Arzt, bevor Sie mit dem Training beginnen.

Wie Oft?

Die American Heart Association empfiehlt, mindestens drei- bis viermal wöchentlich zu trainieren, um Ihr Herz-Kreislauf-System fit zu halten. Sollten Gewichts- und Fettverlust Ihr Ziel sein, sollten Sie noch häufiger trainieren. Ganz gleich, ob Sie 3 oder 6 Tage pro Woche trainieren, achten Sie darauf, dass Sie Ihr Training zu einer lebenslangen Gewohnheit machen. Viele Menschen trainieren erfolgreich, weil Sie sich eine bestimmte Tageszeit dafür reserviert haben. Es spielt keine Rolle, ob Sie morgens, mittags oder abends trainieren. Wichtig ist, dass Sie eine Tageszeit wählen, zu der Sie möglichst nicht unterbrochen werden. Ein Fitnessprogramm ist nur dann erfolgreich, wenn es zu einer Priorität in Ihrem Leben wird. Also markieren Sie schon mal Ihre Trainingszeiten in Ihrem Terminkalender.

Wie lange?

Um die Vorteile eines aeroben Trainings ausnutzen zu können, ist es empfehlenswert, jeweils zwischen 24 und 32 Minuten zu trainieren. Aber fangen Sie langsam an und steigern Sie allmählich die Trainingsdauer. Falls Sie in diesem Jahr noch kaum Sport betrieben haben, sollten Sie Ihr anfängliches Training auf weniger als 5 Minuten beschränken. Ihr Körper braucht Zeit, um sich auf Ihre neuen Aktivitäten einzustellen. Falls Ihr Trainingsziel Gewichtsreduzierung ist, ist ein längeres Training bei geringer Intensität effektiv. Eine Trainingsdauer von 48 Minuten wäre für derartige Resultate ein empfehlenswertes Ziel.

Wie intensiv?

Die Intensität hängt von Ihren Zielen ab. Wenn Sie sich mit dem Horizon Fitness Laufband auf einen Wettkampf vorbereiten wollen, sollte die Intensität selbstverständlich höher sein, als wenn Sie auf eine allgemeine Fitness abzielen. Aber unabhängig von Ihren Zielen sollten Sie jedes Training anfänglich mit geringer Intensität durchführen. Aerobes Training muss nicht schmerzvoll sein, um Erfolge zu bringen. Es gibt zwei Wege Ihren Trainingserfolg zu messen. Der erste ist die Beobachtung des Herzschlags, der zweite die Auswertung des erreichten Erschöpfungsniveaus.

Erschöpfungsniveau

Der zweite und einfachere Weg Ihren Trainingserfolg zu messen, ist die Auswertung des erreichten Erschöpfungsniveaus. Wenn Sie während dem Training so außer Atem sind, dass Sie sich nicht unterhalten können, haben Sie eine zu hohe Intensität gewählt. Sie sollten sich während dem Training wohlfühlen, nicht erschöpft sein. Wenn Sie außer Atem sind, wird es Zeit etwas langsamer zu laufen. Achten Sie auf die Zeichen Ihres Körpers um einer Überanstrengung entgegenzuwirken.

Trainingsprogramm

TIPS

Zuerst Stretching:

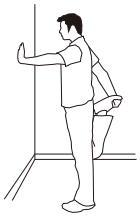
Bevor Sie mit dem Training beginnen, sollten Sie zunächst einige Minuten mit Streckübungen zubringen. Diese verbessern Ihre Beweglichkeit und reduzieren das Verletzungsrisiko. Führen Sie die Dehnübungen mit langsamen und sachten Bewegungen durch.

Beinstrecken:

Stehen Sie in Schrittstellung einen halben Meter von einer Wand entfernt und beugen sich zur Wand. Stützen Sie sich mit den Handflächen an der Wand ab. Drücken Sie gegen die Wand und lassen dabei beide Fußsohlen am Boden. Halten Sie die Spannung, bis Sie auf zehn gezählt haben.

Quadrizepsübung:

Halten Sie sich fest (z.B. an einer Wand), um die Balance zu halten. Fassen Sie Ihren linken Fußknöchel und drücken Sie ihn an Ihr Gesäß. Zählen Sie bis zehn. Danach wiederholen Sie die Übung mit dem rechten Fußknöchel.



Zehenberühren:

Setzen Sie sich mit ausgestreckten Beinen auf den Boden. Beugen Sie Ihren Oberkörper nach vorne, bis Ihre Finger Ihre Zehen berühren. Lassen Sie dabei Ihre Knie gestreckt. Halten Sie diese Stellung für zehn Sekunden.

Aufwärmen und Abkühlen

Warm up - Aufwärmen:

Die ersten zwei bis fünf Minuten des Trainings sollten Sie dem Aufwärmen widmen. Ihre Muskeln sollten langsam aufgewärmt werden, um sie auf größere Belastungen vorzubereiten. Sie können zum Aufwärmen Ihr Laufband benutzen, indem Sie anfänglich bei einer niedrigen Geschwindigkeit laufen.

Cool Down - Abkühlen:

Beenden Sie Ihr Training niemals abrupt. Eine Abkühlungsphase ermöglicht, dass sich Ihr Herz-Kreislauf-System an die reduzierte Belastung besser anpassen kann. In der Abkühlungsphase verringern Sie die Geschwindigkeit allmählich, sodass sich Ihr Puls langsam senkt. Nach dem Abkühlen sollten Sie die oben genannten Stretching-Übungen wiederholen, damit sich Ihre Muskeln lockern und entspannen.

Erreichen Sie Ihre Fitness – Ziele

Ein entscheidender Schritt Ihre Fitnessziele zu erreichen, ist ein langfristiges Fitnessprogramm. Ist Ihr Hauptziel Gewichtsreduzierung, Muskelaufbau, Stressabbau? Oder Vorbereitung auf die Sommeraktivitäten? Wenn Sie sich über Ihre Ziele im Klaren sind, fällt es Ihnen leichter, ein erfolgreiches Fitnessprogramm zu entwickeln. Hier einige verbreitete Trainingsziele:

- Gewichtsreduzierung
- Gewicht halten
- Aussehen und Form verbessern
- Beinmuskeln kräftigen
- Energieniveau erhöhen
- Besserer Schlaf
- Verbesserte sportliche Leistung
- Ausdauer verbessern
- Stressabbau

Falls möglich, definieren Sie Ihre Ziele möglichst genau und schreiben Sie sie auf. Umso genauer Sie vorgehen, umso leichter können Sie später den Erfolg messen. Wenn Sie langfristige Ziele haben, unterteilen Sie diese in monatliche und in wöchentliche Ziele. Langfristige Ziele bedürfen erhöhter Selbstmotivation. Kurzfristige Ziele hingegen sind leichter zu erreichen. Die Konsole Ihres Laufbandes liefert Ihnen verschiedene Informationen, welche zur Ermittlung Ihres Trainingserfolgs nutzen können. Dabei ist die Trainingszeit eine besonders wichtige und nützliche Funktion.

Führen Sie ein Trainingstagebuch

Kopieren Sie die Wochen- und Monatspläne auf den folgenden Seiten, um Ihre Trainingsfortschritte dokumentieren zu können. Nach einiger Zeit werden Sie mit Stolz auf Ihre Trainingserfolge zurückblicken können.

Wochenplan

Woche _____			Wochenziel : _____		
Tag	Datum	Strecke	Kalorien	Zeit	Kommentar
Sonntag					
Montag					
Dienstag					
Mittwoch					
Donnerstag					
Freitag					
Samstag					
Woche Insgesamt:					

Woche _____			Wochenziel : _____		
Tag	Datum	Strecke	Kalorien	Zeit	Kommentar
Sonntag					
Montag					
Dienstag					
Mittwoch					
Donnerstag					
Freitag					
Samstag					
Woche Insgesamt:					

Monatsplan

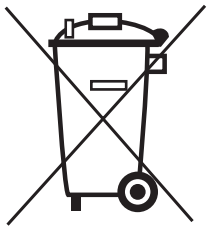
Monat _____		Monatsziel _____	
Woche	Strecke	Kalorien	Zeit
Monat Insgesamt:			

Monat _____		Monatsziel _____	
Woche	Strecke	Kalorien	Zeit
Monat Insgesamt:			

Garantiebestimmungen

Alle Hinweise zu unseren Garantiebestimmungen finden Sie auf der Garantie- & Service-Karte.

Sollte diese fehlen, fordern Sie diese bitte unter der Rufnummer+49 - (0)2234-9997-500 an.



D:
Entsorgungshinweis
Horizon Fitness/Vision Fitness - Produkte sind receyclebar. Führen Sie das Gerät am Ende der Nutzungsdauer einer sachgerechten Entsorgung zu (örtliche Sammelstelle).

GB:
Waste Disposal
Horizon Fitness/Vision Fitness products are recyclable. At the end if its useful life please dispose of this article correctly and safely (local refuse sites).

F:
Remarque relative à la gestion des dèchets Les produits Horizon Fitness/Vision Fitness sont recyclables. A la fin sa durrèe
d'utilisation, remettez l´appareil à un centre de gestion de dèchets correct (collecte locale).

NL:
Verwijderingsaanwijzing
Horizon Fitness/Vision Fitness producten zijn recycleerbaar. Breng het apparaat aan het einde van de gebruiksduur naar een vaekundig verzampelbunt voor recycling.

E:
Informaciones para la evacuaciòn
Los productos de Horizon Fitness/Vision Fitness son riciclables. Cuando se termina la vida ùtil de un aparato o una màquina, entrèguelos an una impresa local de eleiminaciòn de residuos para su reciclaje.

I:
Indicazione sullo smaltimento
I prodotti Horizon Fitness/Vision Fitness sono reciclabill. Quando l'apparecchio non servirà più, portatelo in un apposito punto di raccolta della Vostra città (Punti di raccolta comunall).

PL:
Wskazòwka dotyczàca usuwania odpadòw.
Producty firmy Horizon Fitness/Vision Fitness podlegajà recyklingowi. Pod koniec okresu o'ywalnoÈcl pros'z oddac urzàdzenie do wlaÈciwego punkto usuwania odpadòw (lokalny punkt zbiorczy).

Kontakt

Style Fitness GmbH
Europaallee 51
50226 Frechen

Allgemeine Informationen:
Telefon: 02234-9997-100
E-Mail: info@stylefitness.de

Technik-Hotline:
Telefon: 02234-9997-500
E-Mail: service@stylefitness.de

Telefax: 02234-9997-200

Internet: www.stylefitness.de